

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж»

Д.И. Кириллов

"        "        "

2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

ООО «Фабрика социального питания»

Д.С. Семикопенко

августа 2024 г.



**Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся образовательных учреждений среднего профессионального  
образования г. Белгорода для возраста обучающихся от 12 лет и старше**

**2024-2025 г.**

День: первый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп.    | Наименование блюда                                     | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |       | Минеральные вещества, (мг) |         |         |       |
|-----------|--------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|---------|---------|-------|
|           |                                                        |                 | Б                     | Ж     | У      |                                 | А              | В1    | С     | Е     | Са                         | Mg      | P       | Fe    |
| Завтрак   |                                                        |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |         |         |       |
| ТТК 1.10. | Макароны отварные с сыром                              | 200             | 10,7                  | 9,38  | 38,2   | 279,98                          | 46,4           | 0,08  | 0,6   | 1,04  | 172,1                      | 14,6    | 136,8   | 1,02  |
| ТТК 3.11  | Фрукт ***                                              | 100             | 0,4                   | 0,4   | 8,9    | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4     | 0,2   | 14,08                      | 7,83    | 9,57    | 1,91  |
| ТТК 3.19  | Изделия кондитерские ****                              | 50              | 3,15                  | 1,05  | 37,75  | 173,05                          | 0              | 0,04  | 0     | 0,75  | 6                          | 5       | 26,5    | 0,45  |
| ТТК 8.2   | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,18                  | 0,04  | 15,04  | 61,24                           | 0,04           | 0     | 0,04  | 0     | 4,8                        | 3,82    | 7,18    | 0,76  |
|           | Итого                                                  | 550             | 14,4                  | 10,9  | 99,9   | 555,1                           | 49,4           | 0,1   | 4,6   | 2,0   | 197,0                      | 31,3    | 180,1   | 4,1   |
| Обед      |                                                        |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |         |         |       |
| ТТК 5.5   | Суп картофельный с горохом                             | 250             | 5,075                 | 5     | 17,825 | 136,6                           | 124,7          | 0,175 | 0,975 | 0,675 | 31,1                       | 33,6    | 92,9    | 1,725 |
| ТТК 6.6   | Цыпята (бедро н/к) запеченные                          | 100             | 15,61                 | 14,8  | 0,43   | 197,36                          | 40,58          | 0,04  | 0,99  | 0,29  | 14,95                      | 14,36   | 142,06  | 1,26  |
| ТТК 7.2   | Каша рассыпчатая гречневая, капуста б/к с морковью **  | 150/30          | 8,016                 | 6,048 | 35,823 | 229,788                         | 58,323         | 0,204 | 5,388 | 0,738 | 25,443                     | 114,966 | 174,249 | 3,855 |
| ТТК 7.2   | Каша рассыпчатая гречневая, капуста квашеная с клюквой | 150/30          | 7,92                  | 6,042 | 35,247 | 227,052                         | 49,227         | 0,201 | 7,602 | 0,735 | 14,196                     | 111,24  | 173,196 | 3,843 |
| ТТК 8.10  | Компот из фруктов и ягод с/м                           | 200             | 0,18                  | 0,08  | 16,3   | 66,64                           | 2,04           | 0     | 16    | 0     | 6,78                       | 5,4     | 5,74    | 0,28  |
| ТТК 3.1   | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0     | 0,36  | 6                          | 4,2     | 19,5    | 0,33  |
| ТТК 3.2   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40              | 2,24                  | 0,44  | 23,76  | 107,96                          | 0              | 0,16  | 0     | 0,36  | 9,2                        | 10      | 42,4    | 1,24  |
|           | Итого                                                  | 800             | 33,4                  | 27    | 108,9  | 808,7                           | 225,6          | 0,6   | 23,4  | 2,4   | 93,5                       | 182,5   | 476,8   | 8,7   |
|           | Итого за 1 день                                        | 1350            | 47,8                  | 37,5  | 208,8  | 1363,7                          | 275,1          | 0,8   | 28,0  | 4,4   | 290,5                      | 213,8   | 656,9   | 12,8  |

День: второй  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |      |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |      | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                           |                 | Б                     | Ж    | У     |                                 | А              | В1    | С    | Е    | Са                         | Mg    | P      | Fe    |
| Завтрак  |                                           |                 |                       |      |       |                                 |                |       |      |      |                            |       |        |       |
| ТТК 1.5. | Каша Дружба                               | 200             | 5,8                   | 3    | 32,2  | 179,92                          | 14,08          | 0,1   | 0,54 | 0,12 | 115,8                      | 33,8  | 142    | 0,7   |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                          | 50              | 3,75                  | 1,45 | 25,7  | 130,85                          | 0              | 0,015 | 0    | 0,85 | 9,5                        | 6,5   | 32,5   | 0,6   |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                                 | 100             | 0,4                   | 0,4  | 8,9   | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4    | 0,2  | 14,08                      | 7,83  | 9,57   | 1,91  |
| ТТК 8.12 | Какао с молоком                           | 200             | 3,94                  | 3,06 | 16,34 | 108,66                          | 16,28          | 0,02  | 0,64 | 0    | 130,56                     | 24,96 | 111,7  | 0,66  |
|          | Итого                                     | 550             | 13,9                  | 7,9  | 83,1  | 460,2                           | 33,4           | 0,2   | 5,2  | 1,2  | 269,9                      | 73,1  | 295,8  | 3,9   |
| Обед     |                                           |                 |                       |      |       |                                 |                |       |      |      |                            |       |        |       |
| ТТК 5.7  | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/10          | 1,865                 | 5,87 | 10,53 | 102,41                          | 254,32         | 0,025 | 7,75 | 0,68 | 37,585                     | 23,33 | 47,395 | 0,945 |
| ТТК 6.14 | Биточки Школьные                          | 100             | 13,22                 | 21   | 17,23 | 310,8                           | 0              | 0,44  | 0    | 1,15 | 21,08                      | 8,77  | 158,63 | 21,09 |
| ТТК 7.12 | Картофель, тушеный, огурец свежий *       | 150/30          | 3,47                  | 4,64 | 25,01 | 155,60                          | 135,50         | 0,23  | 3,02 | 0,69 | 24,98                      | 40,91 | 99     | 1,53  |
| ТТК 7.12 | Картофель, тушеный, огурец соленый        | 150/30          | 4,06                  | 4,71 | 25,94 | 162,31                          | 135,50         | 0,16  | 5,92 | 0,76 | 42,88                      | 50,71 | 114    | 1,98  |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,38                  | 0    | 25,72 | 104,4                           | 12             | 0     | 0,02 | 0    | 40                         | 1,68  | 3,44   | 0,1   |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,28                  | 0,24 | 14,76 | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0    | 0,36 | 6                          | 4,2   | 19,5   | 0,33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              | 1,68                  | 0,33 | 17,82 | 80,97                           | 0              | 0,12  | 0    | 0,27 | 6,9                        | 7,5   | 31,8   | 0,93  |
|          | Итого                                     | 800             | 22,9                  | 32,1 | 111,1 | 824,5                           | 401,8          | 0,8   | 10,8 | 3,2  | 136,5                      | 86,4  | 359,8  | 24,9  |
|          | Итого за 2 день                           | 1350            | 36,8                  | 40,0 | 194,2 | 1284,7                          | 435,2          | 1,0   | 16,0 | 4,3  | 406,5                      | 159,5 | 655,5  | 28,8  |

День: третий  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                                     | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |      | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|-------|-------|------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                                        |                 | Б                     | Ж     | У     |                                 | А              | В1    | С     | Е    | Са                         | Mg    | Р      | Fe    |
| Завтрак  |                                                        |                 |                       |       |       |                                 |                |       |       |      |                            |       |        |       |
| ТТК 1.9. | Суп молочный с крупой гречневой                        | 200             | 4,6                   | 3,6   | 14,74 | 111,08                          | 17,8           | 0,06  | 0,52  | 0,14 | 108,8                      | 40    | 120,22 | 1,04  |
| ТТК 2.1  | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком        | 80/10           | 8,98                  | 5,16  | 25,11 | 182,78                          | 24,33          | 0,05  | 0,46  | 0,18 | 83,81                      | 18,57 | 86,14  | 0,52  |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                                       | 40              | 3                     | 1,16  | 20,56 | 104,68                          | 0              | 0,012 | 0     | 0,68 | 7,6                        | 5,2   | 26     | 0,48  |
| ТТК 3.10 | Сыр порциями                                           | 20              | 4,36                  | 5,2   | 0     | 64,24                           | 31,2           | 0,006 | 0,056 | 0,1  | 154,88                     | 6,09  | 87     | 0,174 |
| ТТК 8.3  | Чай с сахаром и лимоном                                | 207             | 0,24                  | 0,06  | 15,22 | 62,38                           | 0,12           | 0     | 1,16  | 0,02 | 7,28                       | 4,56  | 8,52   | 0,8   |
|          | Итого                                                  | 557             | 21,18                 | 15,18 | 76    | 525,16                          | 73,45          | 0,13  | 2,20  | 1,12 | 362,37                     | 74,42 | 327,88 | 3,02  |
| Обед     |                                                        |                 |                       |       |       |                                 |                |       |       |      |                            |       |        |       |
| ТТК 5.9  | Суп лапша по домашнему                                 | 250/10          | 8,6                   | 7,7   | 25,7  | 206,6                           | 164,9          | 0,1   | 1,9   | 1,0  | 21,6                       | 16,2  | 84,3   | 1,2   |
| ТТК 6.13 | Фрикадельки мясные с соусом                            | 100             | 10,51                 | 14,12 | 7,17  | 197,82                          | 32,49          | 0,11  | 2,23  | 0,65 | 18,68                      | 11,98 | 109,56 | 1,22  |
| ТТК 7.2  | Каша рассыпчатая (пшениная), капуста б/к с морковью ** | 150/30          | 6,91                  | 5,93  | 38,45 | 234,77                          | 58,62          | 0,20  | 5,39  | 0,41 | 28,25                      | 48,25 | 129,47 | 1,56  |
| ТТК 7.2  | Каша рассыпчатая (пшениная), икра кабачковая           | 150/30          | 6,72                  | 5,99  | 37,76 | 231,77                          | 13,20          | 0,20  | 2,88  | 0,86 | 24,45                      | 46,80 | 128,70 | 1,62  |
| ГТК 8.17 | Напиток витаминизированный из яблок и шиповника        | 200             | 0,2                   | 0,16  | 18,84 | 77,6                            | 1,08           | 0     | 20,94 | 0,12 | 6,36                       | 3,06  | 3,68   | 0,78  |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,28                  | 0,24  | 14,76 | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0     | 0,36 | 6                          | 4,2   | 19,5   | 0,33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30              | 1,68                  | 0,33  | 17,82 | 80,97                           | 0              | 0,12  | 0     | 0,27 | 6,9                        | 7,5   | 31,8   | 0,93  |
|          | Итого                                                  | 800             | 30,2                  | 28,5  | 122,7 | 868,1                           | 257,1          | 0,5   | 30,5  | 2,8  | 87,8                       | 91,2  | 378,3  | 6,0   |
|          | Итого за 3 день                                        | 1357            | 51,4                  | 43,7  | 198,3 | 1393,3                          | 330,5          | 0,6   | 32,7  | 4,0  | 450,1                      | 165,6 | 706,2  | 9,1   |



День: четвертый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |       | Минеральные вещества, (мг) |        |         |       |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|---------|-------|
|          |                                                     |                 | Б                     | Ж     | У      |                                 | А              | В1    | С     | Е     | Са                         | Mg     | Р       | Fe    |
| Завтрак  |                                                     |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |         |       |
| ТТК 1.4. | Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" | 200             | 7,34                  | 4,36  | 32,02  | 196,68                          | 13,2           | 0,16  | 0,52  | 0,68  | 128,2                      | 52,4   | 159,6   | 1,46  |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                                    | 50              | 3,75                  | 1,45  | 25,7   | 130,85                          | 0              | 0,015 | 0     | 0,85  | 9,5                        | 6,5    | 32,5    | 0,6   |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                                           | 100             | 0,4                   | 0,4   | 8,9    | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4     | 0,2   | 14,08                      | 7,83   | 9,57    | 1,91  |
| ТТК 8.2  | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,18                  | 0,04  | 15,04  | 61,24                           | 0,04           | 0     | 0,04  | 0     | 4,8                        | 3,82   | 7,18    | 0,76  |
|          | Итого                                               | 550             | 11,67                 | 6,25  | 81,66  | 429,57                          | 16,24          | 0,195 | 4,56  | 1,73  | 156,58                     | 70,55  | 208,85  | 4,73  |
| Обед     |                                                     |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |         |       |
| ТТК 5.8  | Свекольник со сметаной                              | 250/10          | 2,565                 | 6,57  | 12,705 | 120,21                          | 144,02         | 0,05  | 4,75  | 0,705 | 36,86                      | 22,48  | 60,72   | 1,17  |
| ТТК 6.19 | Тефтели Морская фантазия                            | 100             | 6,941                 | 5,04  | 10,794 | 116,3                           | 179,91         | 0,042 | 1,908 | 0,577 | 23,949                     | 31,724 | 111,242 | 0,689 |
| ТТК 7.1  | Пюре картофельное, морковь с зеленым горошком **    | 150/30          | 3,348                 | 5,232 | 20,60  | 142,88                          | 319,29         | 0,12  | 1,02  | 0,366 | 43,11                      | 35,847 | 94,05   | 1,149 |
| ТТК 7.1  | Пюре картофельное,огурец соленый                    | 150/30          | 3,165                 | 4,35  | 19,22  | 128,67                          | 19,31          | 0,111 | 1,62  | 0,195 | 42,3                       | 30,885 | 86,595  | 1,14  |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов                         | 200             | 0,38                  | 0     | 25,72  | 104,4                           | 12             | 0     | 0,02  | 0     | 40                         | 1,68   | 3,44    | 0,1   |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0     | 0,36  | 6                          | 4,2    | 19,5    | 0,33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30              | 1,68                  | 0,33  | 17,82  | 80,97                           | 0              | 0,12  | 0     | 0,27  | 6,9                        | 7,5    | 31,8    | 0,93  |
|          | Итого                                               | 800             | 17,2                  | 17,4  | 102,4  | 635,1                           | 655,2          | 0,4   | 7,7   | 2,3   | 156,8                      | 103,4  | 320,8   | 4,4   |
|          | Итого за 4 день                                     | 1350            | 28,9                  | 23,7  | 184,1  | 1064,7                          | 671,5          | 0,6   | 12,3  | 4,0   | 313,4                      | 174,0  | 529,6   | 9,1   |

День: пятый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп.   | Наименование блюда                               | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |       | Минеральные вещества, (мг) |       |        |        |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|--------|--------|
|          |                                                  |                 | Б                     | Ж     | У     |                                 | А              | В1    | С     | Е     | Са                         | Mg    | P      | Fe     |
| Завтрак  |                                                  |                 |                       |       |       |                                 |                |       |       |       |                            |       |        |        |
| ТТК 1.8. | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200             | 4,36                  | 3,4   | 15,88 | 111,56                          | 17,52          | 0,04  | 0,52  | 0,26  | 108,64                     | 14,4  | 90,8   | 0,32   |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                                 | 40              | 3                     | 1,16  | 20,56 | 104,68                          | 0              | 0,012 | 0     | 0,68  | 7,6                        | 5,2   | 26     | 0,48   |
| ТТК 3.5  | Масло порциями сливочное                         | 10              | 0,08                  | 6,38  | 0,12  | 58,22                           | 27             | 0,001 | 0     | 0,1   | 2,12                       | 0     | 2,61   | 0,0017 |
| ТТК 8.18 | Чай витаминизированный с плодами шиповника       | 200             | 0,12                  | 0,4   | 15,14 | 61,4                            | 0,2            | 0     | 3,92  | 0,02  | 3,24                       | 2,34  | 4,36   | 0,48   |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                                        | 100             | 0,4                   | 0,4   | 8,9   | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4     | 0,2   | 14,08                      | 7,83  | 9,57   | 1,91   |
|          | Итого                                            | 550             | 7,96                  | 11,74 | 60,6  | 376,66                          | 47,72          | 0,073 | 8,44  | 1,26  | 135,68                     | 29,77 | 133,34 | 3,1917 |
| Обед     |                                                  |                 |                       |       |       |                                 |                |       |       |       |                            |       |        |        |
| ТТК 5.4  | Суп картофельный с крупой гречневой              | 250             | 2,88                  | 4,35  | 17,73 | 121,6                           | 125,0          | 0,1   | 0,975 | 0,625 | 14,8                       | 37,4  | 74,175 | 1,3    |
| ТТК 6.20 | Плов, свекла отварная                            | 200/50          | 14,8                  | 25,18 | 41,07 | 450,1                           | 143,9          | 0,38  | 2,52  | 1,66  | 24,74                      | 38,28 | 224,47 | 2,54   |
| ТТК 8.14 | Компот из свежих плодов (яблок)                  | 200             | 0,16                  | 0,16  | 18,54 | 76,24                           | 1,2            | 0     | 1,6   | 0,08  | 6,08                       | 3,14  | 3,82   | 0,8    |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                   | 50              | 3,8                   | 0,4   | 24,6  | 117,2                           | 0              | 0,055 | 0     | 0,6   | 10                         | 7     | 32,5   | 0,55   |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50              | 2,8                   | 0,55  | 29,7  | 134,95                          | 0              | 0,2   | 0     | 0,45  | 11,5                       | 12,5  | 53     | 1,55   |
|          | Итого                                            | 800             | 24,4                  | 30,6  | 131,6 | 900,0                           | 270,2          | 0,7   | 5,1   | 3,4   | 67,1                       | 98,3  | 388,0  | 6,7    |
|          | Итого за 5 день                                  | 1350            | 32,4                  | 42,4  | 192,2 | 1276,7                          | 317,9          | 0,8   | 13,5  | 4,7   | 202,8                      | 128,1 | 521,3  | 9,9    |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |       | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|-------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                            |                 | Б                     | Ж     | У     |                                 | А              | В1    | С    | Е     | Са                         | Mg    | P      | Fe    |
|          |                                            |                 | Завтрак               |       |       |                                 |                |       |      |       |                            |       |        |       |
| ТТК 1.7. | Каша Боярская молочная с изюмом (пшениная) | 250             | 9,275                 | 9,7   | 52,75 | 335,3                           | 40,15          | 0,2   | 0,6  | 0,3   | 146,5                      | 57    | 215,25 | 1,7   |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                           | 60              | 4,5                   | 1,74  | 30,84 | 157,02                          | 0              | 0,018 | 0    | 1,02  | 11,4                       | 7,8   | 39     | 0,72  |
| ТТК 3.13 | Яйцо вареное                               | 40              | 1,904                 | 1,616 | 0,096 | 22,544                          | 24,96          | 0,008 | 0    | 0,096 | 7,752                      | 1,672 | 26,728 | 0,348 |
| ТТК 8.2  | Чай с сахаром                              | 200             | 0,18                  | 0,04  | 15,04 | 61,24                           | 0,04           | 0     | 0,04 | 0     | 4,8                        | 3,82  | 7,18   | 0,76  |
|          | Итого                                      | 550             | 15,86                 | 13,10 | 98,73 | 576,10                          | 65,15          | 0,23  | 0,64 | 1,42  | 170,45                     | 70,29 | 288,16 | 3,53  |
|          | Итого за 6 день                            | 550             | 15,86                 | 13,10 | 98,73 | 576,10                          | 65,15          | 0,23  | 0,64 | 1,42  | 170,45                     | 70,29 | 288,16 | 3,53  |

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |      |        | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |       | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|---------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                                   |                 | Б                     | Ж    | У      |                                 | А              | В1    | С     | Е     | Са                         | Mg    | Р      | Fe    |
| Завтрак  |                                                   |                 |                       |      |        |                                 |                |       |       |       |                            |       |        |       |
| ТТК 1.9. | Суп молочный с крупой гречневой                   | 200             | 4.6                   | 3.6  | 14.74  | 111.08                          | 17.8           | 0.06  | 0.52  | 0.14  | 108.8                      | 40    | 120.22 | 1.04  |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                                         | 100             | 0.4                   | 0.4  | 8.9    | 40.8                            | 3              | 0.02  | 4     | 0.2   | 14.08                      | 7.83  | 9.57   | 1.91  |
| ТТК 3.19 | Изделия кондитерские ****                         | 50              | 3.15                  | 1.05 | 37.75  | 173.05                          | 0              | 0.04  | 0     | 0.75  | 6                          | 5     | 26.5   | 0.45  |
| ТТК 8.2  | Чай с сахаром                                     | 200             | 0.18                  | 0.04 | 15.04  | 61.24                           | 0.04           | 0     | 0.04  | 0     | 4.8                        | 3.82  | 7.18   | 0.76  |
|          | Итого                                             | 550             | 8.33                  | 5.09 | 76     | 386.17                          | 20.84          | 0.12  | 4.56  | 1.09  | 133.68                     | 56.65 | 163.47 | 4.16  |
| Обед     |                                                   |                 |                       |      |        |                                 |                |       |       |       |                            |       |        |       |
| ТТК 5.5  | Суп картофельный с горохом                        | 250             | 5.075                 | 5    | 17.825 | 136.6                           | 124.7          | 0.175 | 0.975 | 0.675 | 31.1                       | 33.6  | 92.9   | 1.725 |
| ТТК 6.22 | Паста с мясным соусом, капуста б/к с морковью **  | 200/50          | 13.7                  | 18.2 | 41.9   | 385.9                           | 184.6          | 0.3   | 9.9   | 1.6   | 37.3                       | 22.7  | 154.8  | 2.2   |
| ТТК 6.22 | Паста с мясным соусом, капуста квашеная с клюквой | 200/50          | 13.7                  | 18.2 | 41.9   | 385.9                           | 184.6          | 0.3   | 9.9   | 1.6   | 37.3                       | 22.7  | 154.8  | 2.2   |
| ТТК 8.10 | Компот из фруктов и ягод с/м                      | 200             | 0.18                  | 0.08 | 16.3   | 66.64                           | 2.04           | 0     | 16    | 0     | 6.78                       | 5.4   | 5.74   | 0.28  |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                    | 50              | 3.8                   | 0.4  | 24.6   | 117.2                           | 0              | 0.055 | 0     | 0.6   | 10                         | 7     | 32.5   | 0.55  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50              | 2.8                   | 0.55 | 29.7   | 134.95                          | 0              | 0.2   | 0     | 0.45  | 11.5                       | 12.5  | 53     | 1.55  |
|          | Итого                                             | 800             | 25.6                  | 24.2 | 130.3  | 841.3                           | 311.3          | 0.7   | 26.9  | 3.3   | 96.7                       | 81.2  | 338.9  | 6.3   |
|          | Итого за 7 день                                   | 1350            | 33.9                  | 29.3 | 206.8  | 1227.5                          | 332.2          | 0.9   | 31.4  | 4.4   | 230.4                      | 137.9 | 502.4  | 10.4  |



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |      |        | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |      | Минеральные вещества, (мг) |       |        |      |
|----------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|------|--------|---------------------------------|----------------|-------|------|------|----------------------------|-------|--------|------|
|          |                                       |                 | Б                     | Ж    | У      |                                 | А              | В1    | С    | Е    | Ca                         | Mg    | P      | Fe   |
| Завтрак  |                                       |                 |                       |      |        |                                 |                |       |      |      |                            |       |        |      |
| ТТК 1.4. | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 200             | 7,02                  | 3,36 | 34,4   | 196,68                          | 13,92          | 0,14  | 0,52 | 0,12 | 115,2                      | 41    | 159,2  | 1,04 |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                      | 50              | 3,75                  | 1,45 | 25,7   | 130,85                          | 0              | 0,015 | 0    | 0,85 | 9,5                        | 6,5   | 32,5   | 0,6  |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                             | 100             | 0,4                   | 0,4  | 8,9    | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4    | 0,2  | 14,08                      | 7,83  | 9,57   | 1,91 |
| ТТК 8.3  | Чай с сахаром и лимоном               | 207             | 0,24                  | 0,06 | 15,22  | 62,38                           | 0,12           | 0     | 1,16 | 0,02 | 7,28                       | 4,56  | 8,52   | 0,8  |
|          | Итого                                 | 557             | 11,41                 | 5,27 | 84,22  | 430,71                          | 17,04          | 0,175 | 5,68 | 1,19 | 146,06                     | 59,89 | 209,79 | 4,35 |
| Обед     |                                       |                 |                       |      |        |                                 |                |       |      |      |                            |       |        |      |
| ТТК 5.8  | Свекольник со сметаной                | 250/10          | 2,57                  | 6,57 | 12,71  | 120,21                          | 144,0          | 0,05  | 4,75 | 0,71 | 36,86                      | 22,48 | 60,72  | 1,17 |
| ТТК 6.18 | Котлеты рыбные Любительские           | 100             | 12,4                  | 7    | 6,3    | 137,8                           | 260,9          | 0,07  | 0,91 | 0,73 | 47,52                      | 42,99 | 188,23 | 0,96 |
| ТТК 7.1  | Пюре картофельное, огурец свежий *    | 150/30          | 3,135                 | 4,35 | 19,335 | 129,03                          | 19,3           | 0,195 | 2,22 | 0,20 | 40,50                      | 30,89 | 88,40  | 1,11 |
| ТТК 7.1  | Пюре картофельное, огурец соленый     | 150/30          | 3,165                 | 4,35 | 19,215 | 128,67                          | 19,3           | 0,111 | 1,62 | 0,20 | 42,30                      | 30,89 | 86,60  | 1,14 |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 0,38                  | 0    | 25,72  | 104,4                           | 12             | 0     | 0,02 | 0    | 40                         | 1,68  | 3,44   | 6,1  |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,28                  | 0,24 | 14,76  | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0    | 0,36 | 6                          | 4,2   | 19,5   | 0,33 |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30              | 1,68                  | 0,33 | 17,82  | 80,97                           | 0              | 0,12  | 0    | 0,27 | 6,9                        | 7,5   | 31,8   | 0,93 |
|          | Итого                                 | 800             | 22,4                  | 18,5 | 96,6   | 642,7                           | 436,3          | 0,5   | 7,9  | 2,3  | 177,8                      | 109,7 | 392,1  | 4,6  |
|          | Итого за 8 день                       | 1357            | 33,9                  | 23,8 | 180,9  | 1073,4                          | 453,3          | 0,6   | 13,6 | 3,5  | 323,8                      | 169,6 | 601,9  | 9,0  |

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реч.   | Наименование блюда                                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |       | Минеральные вещества, (мг) |        |         |       |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|---------|-------|
|          |                                                      |                 | Б                     | Ж     | У      |                                 | А              | В1    | С     | Е     | Са                         | Mg     | Р       | Fe    |
| Завтрак  |                                                      |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |         |       |
| ТТК 1.3. | Каша жидкая молочная из манной крупы                 | 200             | 5,82                  | 2,48  | 31,06  | 169,94                          | 13,2           | 0,06  | 0,52  | 0,48  | 111,4                      | 17,2   | 102,72  | 0,38  |
| ТТК 2.1  | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком      | 80/10           | 8,984                 | 5,158 | 25,106 | 182,782                         | 24,332         | 0,048 | 0,464 | 0,18  | 83,812                     | 18,568 | 86,138  | 0,524 |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                                     | 40              | 3                     | 1,16  | 20,56  | 104,68                          | 0              | 0,012 | 0     | 0,68  | 7,6                        | 5,2    | 26      | 0,48  |
| ТТК 3.10 | Сыр порциями                                         | 20              | 4,36                  | 5,2   | 0      | 64,24                           | 31,2           | 0,006 | 0,056 | 0,1   | 154,88                     | 6,09   | 87      | 0,174 |
| ТТК 8.2  | Чай с сахаром                                        | 200             | 0,18                  | 0,04  | 15,04  | 61,24                           | 0,04           | 0     | 0,04  | 0     | 4,8                        | 3,82   | 7,18    | 0,76  |
|          | Итого                                                | 550             | 22,34                 | 14,04 | 91,77  | 582,88                          | 68,77          | 0,13  | 1,08  | 1,44  | 362,49                     | 50,88  | 309,04  | 2,32  |
| Обед     |                                                      |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |         |       |
| ТТК 5.10 | Рассольник петербургский ( с крупой перловой)        | 250             | 2,475                 | 4,8   | 17,2   | 121,9                           | 127,925        | 0,075 | 1,775 | 0,725 | 18,075                     | 25,1   | 71,95   | 0,95  |
| ТТК 6.6  | Цыпята (бедро н/к) запеченные                        | 100             | 15,61                 | 14,8  | 0,43   | 197,36                          | 40,58          | 0,04  | 0,99  | 0,29  | 14,95                      | 14,36  | 142,06  | 1,26  |
| ТТК 7.2  | Каша рассыпчатая пшениная, капуста б/к с морковью ** | 150/30          | 7,27                  | 6,83  | 40,45  | 252,35                          | 88,905         | 0,21  | 8,98  | 0,53  | 37,18                      | 51,81  | 135,99  | 1,68  |
| ТТК 7.2  | Каша рассыпчатая пшениная,икра кабачковая            | 150/30          | 6,804                 | 5,925 | 38,148 | 233,133                         | 15,849         | 0,201 | 1,299 | 0,414 | 23,859                     | 48,609 | 131,733 | 1,929 |
| ТТК 8.17 | Напиток витаминизированный из яблок и шиповника      | 200             | 0,2                   | 0,16  | 18,84  | 77,6                            | 1,08           | 0     | 20,94 | 0,12  | 6,36                       | 3,06   | 3,68    | 0,78  |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,28                  | 0,24  | 14,76  | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0     | 0,36  | 6                          | 4,2    | 19,5    | 0,33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40              | 2,24                  | 0,44  | 23,76  | 107,96                          | 0              | 0,16  | 0     | 0,36  | 9,2                        | 10     | 42,4    | 1,24  |
|          | Итого                                                | 800             | 30,1                  | 27,3  | 115,4  | 827,5                           | 258,5          | 0,5   | 32,7  | 2,4   | 91,8                       | 108,5  | 415,6   | 6,2   |
|          | Итого за 9 день                                      | 1350            | 52,42                 | 41,31 | 207,21 | 1410,37                         | 327,26         | 0,64  | 33,77 | 3,83  | 454,26                     | 159,41 | 724,62  | 8,56  |

День: десятый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп.   | Наименование блюда                            | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |      |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |       | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|-----------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|-------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                               |                 | Б                     | Ж    | У     |                                 | А              | В1    | С    | Е     | Са                         | Mg    | Р      | Fe    |
| Завтрак  |                                               |                 |                       |      |       |                                 |                |       |      |       |                            |       |        |       |
| ТТК 1.5. | Каша Дружба                                   | 200             | 5.8                   | 3    | 32.2  | 179.92                          | 14.08          | 0.1   | 0.54 | 0.12  | 115.8                      | 33.8  | 142    | 0.7   |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                              | 50              | 3.75                  | 1.45 | 25.7  | 130.85                          | 0              | 0.015 | 0    | 0.85  | 9.5                        | 6.5   | 32.5   | 0.6   |
| ТТК 3.11 | Фрукт ***                                     | 100             | 0.4                   | 0.4  | 8.9   | 40.8                            | 3              | 0.02  | 4    | 0.2   | 14.08                      | 7.83  | 9.57   | 1.91  |
| ТТК 8.12 | Какао с молоком                               | 200             | 3.94                  | 3.06 | 16.34 | 108.66                          | 16.28          | 0.02  | 0.64 | 0     | 130.56                     | 24.96 | 111.7  | 0.66  |
|          | Итого                                         | 550             | 13.9                  | 7.9  | 83.1  | 460.2                           | 33.4           | 0.2   | 5.2  | 1.2   | 269.9                      | 73.1  | 295.8  | 3.9   |
| Обед     |                                               |                 |                       |      |       |                                 |                |       |      |       |                            |       |        |       |
| ТТК 5.7  | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной     | 250/10          | 1.865                 | 5.87 | 10.53 | 102.41                          | 254.32         | 0.025 | 7.75 | 0.68  | 37.585                     | 23.33 | 47.395 | 0.945 |
| ТТК 6.16 | Котлеты Нежные                                | 100             | 13.85                 | 15.4 | 14.23 | 250.92                          | 16.24          | 0.22  | 0.27 | 0.95  | 10.75                      | 10.31 | 137.1  | 1.5   |
| ТТК 7.5  | Макаронные изделия отварные, помидор свежий * | 150/30          | 5.63                  | 3.98 | 33.86 | 193.70                          | 38.12          | 0.07  | 3    | 1.035 | 13.33                      | 12.32 | 46.76  | 0.95  |
| ТТК 7.5  | Макаронные изделия отварные, помидор соленый  | 150/30          | 5.60                  | 3.95 | 33.77 | 192.95                          | 14.18          | 0.06  | 1.8  | 1.035 | 12.27                      | 11.01 | 49.11  | 0.93  |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов                   | 200             | 0.38                  | 0    | 25.72 | 104.4                           | 12             | 0     | 0.02 | 0     | 40                         | 1.68  | 3.44   | 0.1   |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2.28                  | 0.24 | 14.76 | 70.32                           | 0              | 0.033 | 0    | 0.36  | 6                          | 4.2   | 19.5   | 0.33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30              | 1.68                  | 0.33 | 17.82 | 80.97                           | 0              | 0.12  | 0    | 0.27  | 6.9                        | 7.5   | 31.8   | 0.93  |
|          | Итого                                         | 800             | 25.7                  | 25.8 | 116.9 | 802.7                           | 320.7          | 0.5   | 11.0 | 3.3   | 114.6                      | 59.3  | 286.0  | 4.8   |
|          | Итого за 10 день                              | 1350            | 39.6                  | 33.7 | 200.1 | 1262.9                          | 354.0          | 0.6   | 16.2 | 4.5   | 384.5                      | 132.4 | 581.8  | 8.6   |



День: одиннадцатый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.   | Наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |       | Минеральные вещества, (мг) |       |        |       |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|-------|----------------------------|-------|--------|-------|
|          |                                             |                 | Б                     | Ж     | У     |                                 | А              | В1    | С    | Е     | Са                         | Mg    | Р      | Fe    |
| Завтрак  |                                             |                 |                       |       |       |                                 |                |       |      |       |                            |       |        |       |
| ТТК 1.4. | Каша жидкая молочная из рисовой крупы       | 250             | 5,925                 | 3,1   | 39    | 207,9                           | 16,5           | 0,05  | 0,65 | 0,15  | 134,75                     | 32    | 148,25 | 0,45  |
| ТТК 3.3  | Батон пектиновый                            | 60              | 4,5                   | 1,74  | 30,84 | 157,0                           | 0              | 0,018 | 0    | 1,02  | 11,4                       | 7,8   | 39     | 0,72  |
| ТТК 3.13 | Яйцо вареное                                | 40              | 1,904                 | 1,616 | 0,096 | 22,5                            | 24,96          | 0,008 | 0    | 0,096 | 7,752                      | 1,672 | 26,728 | 0,348 |
| ТТК 8.2  | Чай с сахаром                               | 200             | 0,18                  | 0,04  | 15,04 | 61,2                            | 0,04           | 0     | 0,04 | 0     | 4,8                        | 3,82  | 7,18   | 0,76  |
|          | Итого                                       | 550             | 12,51                 | 6,50  | 84,98 | 448,7                           | 41,50          | 0,08  | 0,69 | 1,27  | 158,7                      | 45,3  | 221,2  | 2,3   |
| Обед     |                                             |                 |                       |       |       |                                 |                |       |      |       |                            |       |        |       |
| ТТК 5.3  | Суп картофельный с крупой (пшено)           | 250             | 2,23                  | 2,68  | 15,50 | 94,93                           | 121,45         | 0,1   | 0,6  | 0,375 | 12,9                       | 23,15 | 57,85  | 0,825 |
| ТТК 6.15 | Тефтели мясные с соусом                     | 100             | 7,3                   | 14,2  | 10,8  | 199,7                           | 8,1            | 0,2   | 1,6  | 0,6   | 9,3                        | 7,6   | 98,5   | 1,1   |
| ТТК 7.2  | Каша рассыпчатая гречневая, свекла отварная | 150/30          | 7,9                   | 6,3   | 35,0  | 228,2                           | 13,2           | 0,2   | 1,1  | 0,7   | 21,0                       | 114,9 | 174,7  | 4,0   |
| ТТК 8.10 | Компот из фруктов и ягод с/м                | 200             | 0,18                  | 0,08  | 16,3  | 66,64                           | 2,04           | 0     | 16   | 0     | 6,78                       | 5,4   | 5,74   | 0,28  |
| ТТК 3.1  | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,28                  | 0,24  | 14,76 | 70,32                           | 0              | 0,033 | 0    | 0,36  | 6                          | 4,2   | 19,5   | 0,33  |
| ТТК 3.2  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40              | 2,24                  | 0,44  | 23,76 | 107,96                          | 0              | 0,16  | 0    | 0,36  | 9,2                        | 10    | 42,4   | 1,24  |
|          | Итого                                       | 800             | 22,0                  | 23,9  | 116,1 | 767,7                           | 144,8          | 0,7   | 19,3 | 2,5   | 65,1                       | 165,2 | 398,7  | 7,8   |
|          | Итого за 11 день                            | 1350            | 34,6                  | 30,4  | 201,1 | 1216,4                          | 186,3          | 0,8   | 20,0 | 3,7   | 223,8                      | 210,5 | 619,9  | 10,0  |



День: двенадцатый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец.    | Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |      |      | Минеральные вещества, (мг) |       |        |        |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|------|----------------------------|-------|--------|--------|
|           |                                            |                 | Б                     | Ж     | У     |                                 | А              | В1    | С    | Е    | Са                         | Mg    | Р      | Fe     |
| Завтрак   |                                            |                 |                       |       |       |                                 |                |       |      |      |                            |       |        |        |
| ТТК 1.10. | Макароны отварные с сыром                  | 200             | 10,7                  | 9,38  | 38,2  | 279,98                          | 46,4           | 0,08  | 0,6  | 1,04 | 172,1                      | 14,6  | 136,8  | 1,02   |
| ТТК 3.3   | Батон пектиновый                           | 40              | 3                     | 1,16  | 20,56 | 104,68                          | 0              | 0,012 | 0    | 0,68 | 7,6                        | 5,2   | 26     | 0,48   |
| ТТК 3.5   | Масло порциями сливочное                   | 10              | 0,08                  | 6,38  | 0,12  | 58,22                           | 27             | 0,001 | 0    | 0,1  | 2,12                       | 0     | 2,61   | 0,0017 |
| ТТК 3.11  | Фрукт ***                                  | 100             | 0,4                   | 0,4   | 8,9   | 40,8                            | 3              | 0,02  | 4    | 0,2  | 14,08                      | 7,83  | 9,57   | 1,91   |
| ТТК 8.18  | Чай витаминизированный с плодами шиповника | 200             | 0,12                  | 0,4   | 15,14 | 61,4                            | 0,2            | 0     | 3,92 | 0,02 | 3,24                       | 2,34  | 4,36   | 0,48   |
|           | Итого                                      | 550             | 14,3                  | 17,72 | 82,92 | 545,08                          | 76,6           | 0,113 | 8,52 | 2,04 | 199,14                     | 29,97 | 179,34 | 3,8917 |
|           | Итого за 12 день                           | 550             | 14,3                  | 17,72 | 82,92 | 545,08                          | 76,6           | 0,113 | 8,52 | 2,04 | 199,14                     | 29,97 | 179,34 | 3,8917 |

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

| №п/п | Наименование продуктов                                                 | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 50-60%<br>(завтрак, обед) |       | Норма за 10 дней |      | Получено фактически | Недостаток, гр | Избыток, гр |
|------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|-------|------------------|------|---------------------|----------------|-------------|
|      |                                                                        |                      | 50%                                            | 60%   | 50%              | 60%  |                     |                |             |
| 1    | Хлеб ржаной                                                            | 120                  | 60                                             | 72    | 600              | 720  | 470                 | 130            | -           |
| 2    | Хлеб пшеничный(в том числе батон)                                      | 200                  | 100                                            | 120   | 1000             | 1200 | 994                 | 6              | -           |
| 3    | Мука пшеничная                                                         | 20                   | 10                                             | 12    | 100              | 120  | 92                  | -8             | -           |
| 4    | Крупы, бобовые                                                         | 50                   | 25                                             | 30    | 250              | 300  | 653                 | -              | 353         |
| 5    | Макаронные изделия                                                     | 20                   | 10                                             | 12    | 100              | 120  | 114                 | -              | -           |
| 6    | Картофель                                                              | 187                  | 93,5                                           | 112,2 | 935              | 1122 | 908                 | 27             | -           |
| 7    | Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень | 320                  | 160                                            | 192   | 1600             | 1920 | 1300                | 300            | -           |
| 8    | Фрукты (плоды) свежие                                                  | 185                  | 92,5                                           | 111   | 925              | 1110 | 1025                | -              | -           |
| 9    | Сухофрукты                                                             | 20                   | 10                                             | 12    | 100              | 120  | 100                 | -              | -           |
| 10   | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные                        | 200                  | 100                                            | 120   | 1000             | 1200 | 800                 | 200            | -           |
| 11   | Мясо 1 категории                                                       | 78                   | 39                                             | 46,8  | 390              | 468  | 425                 | -              | -           |
| 12   | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)                            | 53                   | 26,5                                           | 31,8  | 265              | 318  | 400                 | -              | 135         |
| 13   | Рыба-филе                                                              | 77                   | 38,5                                           | 46,2  | 385              | 462  | 242                 | 143            | -           |
| 14   | Молоко                                                                 | 350                  | 175                                            | 210   | 1750             | 2100 | 1500                | 250            | -           |
| 15   | Творог 9%                                                              | 60                   | 30                                             | 36    | 300              | 360  | 128                 | 172            | -           |
| 16   | Сыр                                                                    | 15                   | 7,5                                            | 9     | 75               | 90   | 80,6                | -              | -           |
| 17   | Сметана 15%                                                            | 10                   | 5                                              | 6     | 50               | 60   | 60,8                | -              | -           |
| 18   | Масло сливочное                                                        | 35                   | 17,5                                           | 21    | 175              | 210  | 124                 | 51             | -           |
| 19   | Масло растительное                                                     | 18                   | 9                                              | 10,8  | 90               | 108  | 100,5               | -              | -           |
| 20   | Яйцо                                                                   | 1 шт. (40)           | 20                                             | 24    | 200              | 240  | 169,2               | 30,8           | -           |
| 21   | Сахар                                                                  | 35                   | 17,5                                           | 21    | 175              | 210  | 319                 | -              | 109         |
| 22   | Кондитерские изделия                                                   | 15                   | 7,5                                            | 9     | 75               | 90   | 100                 | -              | 10          |
| 23   | Чай                                                                    | 2                    | 1                                              | 1     | 10               | 12   | 12                  | -              | -           |
| 24   | Какао-порошок                                                          | 1,2                  | 0,6                                            | 1     | 6                | 7    | 6                   | -              | -           |
| 25   | Соль                                                                   | 5                    | 2,5                                            | 3     | 25               | 30   | 25                  | -              | -           |

## Библиография

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
- 4.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
- 5.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
- 7.МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-\*замена блюда в осенне-зимний период

Примечание-\*\*замена блюда после 1 марта 2025г.

Примечание-\*\*\*могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-\*\*\*\*могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.